



令和8年10月9日

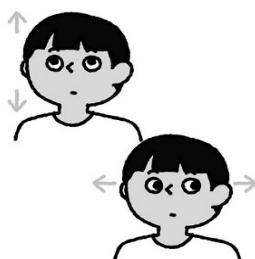
No.9

湊小学校 保健室

気温が下がってきて紅葉も少しずつ進み一気に秋らしくなりました。季節の変わり目で、体調を崩しやすくなる季節です。学会会も近付いてきているので、早寝・早起き・朝ごはんの基本の生活リズムを徹底して、元気に学校生活を送れるようにしましょう！

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず使い過ぎてしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目に優しい生活を心掛けることが大切です。また、プラスαとして積極的に目を休める時間と取るようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

なぜ視力低下が良くないの？

近視は「メガネをかければ見えるから大丈夫」と考えてしまいがちですが、近視はたとえ軽度でも、緑内障や網膜剥離などの、近視以外の目の病気に将来かかるリスクを上昇させることが、研究で明らかとなっています。そのため、子どものうちからの予防と早期対応が大切となります！！



～視力低下を防ぐために～

①タブレット端末などの画面を見る時は、正しい姿勢で30cm以上離そう！

②1日2時間外で体を動かそう！

外遊びは近視を防ぐ効果があります。

③30分に1回は、20秒以上遠くを見て目を休めよう！

窓の外や教室の反対側を見るのがおすすめ！



視力低下している人増えていきます…



2～6年生について去年と今年の視力検査結果を比べると、視力が低下している児童の割合が増えていました。ゲームやタブレット端末・スマートフォンの使用時間や、使用している時の姿勢や画面との距離など、正しく使っていますか？授業中使う時や、おうちでの使い方のルールをしっかりと守って使うようにしましょう！！

